

10月

ミナミ田園デ



お申し込み



- 湯治楼受付
- yuki.yoga.tj@gmail.com
- LINE@

7日 (日曜) 朝ヨガ 10時 START

体と心をスッキリと目覚めさせ素敵な一日をスタートさせましょう

晴天時は波佐見川と
八天山を眺めながら
ウッドデッキにておこないます。



18日 (木曜) スポーツヨガ 20時 START

アクティブに動きたい男性、女性、スポーツをしている方の
体幹トレーニングに最適！！達成感を味わえます。

26日 (金曜) リラックス&リフレッシュヨガ 20時 START

心と体をリラックス状態へと導き1日の疲れを取り、
ぐっすりと眠る準備を行いましょう。

12日 (金曜) ビューティーパワーヨガ 20時 START

体を引き締め、しなやかで美しい筋肉を作り理想のボディラインを
Getしましょう。男性の参加もOKです。

《持ちもの》

動きやすい服装 お水 タオル ヨガマット
(ヨガマット無料貸し出しあり。
数に限りありますので、予約時お申しください。)



場所：湯治楼 2階休憩室
(10名以上でレストランギャラリーに変更)

料金：1,500円 60分

★入浴券またはお食事券付です。期限なし

